

**LAS  
ENFERMEDADES  
CAUSADAS POR  
ALIMENTOS  
NO SON PARTE  
DEL MENÚ!**



Lavarse las manos previene  
enfermedades.



Departamento de Salud y Medio  
Ambiente de Kansas  
109 SW 9th, of. 604  
Topeka, Kansas 66612  
(785) 296-5600  
[www.kdhe.state.us/](http://www.kdhe.state.us/)



Financiado por la Kansas Health Foundation (Fundación de Salud) de Wichita, Kansas

*Si usted es  
saludable  
y lo sabe,  
lávese  
las  
manos!*



# ¿POR QUE LAVARSE?

Las enfermedades que causan microorganismos que no se pueden ver pueden transferirse de las manos sin lavar a los alimentos y utensilios de cocinar.

Malos hábitos personales son una causa mayor de enfermedades causadas por alimentos. Lavarse las manos apropiadamente es uno de los mejores hábitos que usted puede desarrollar para prevenir enfermedades causadas por alimentos.

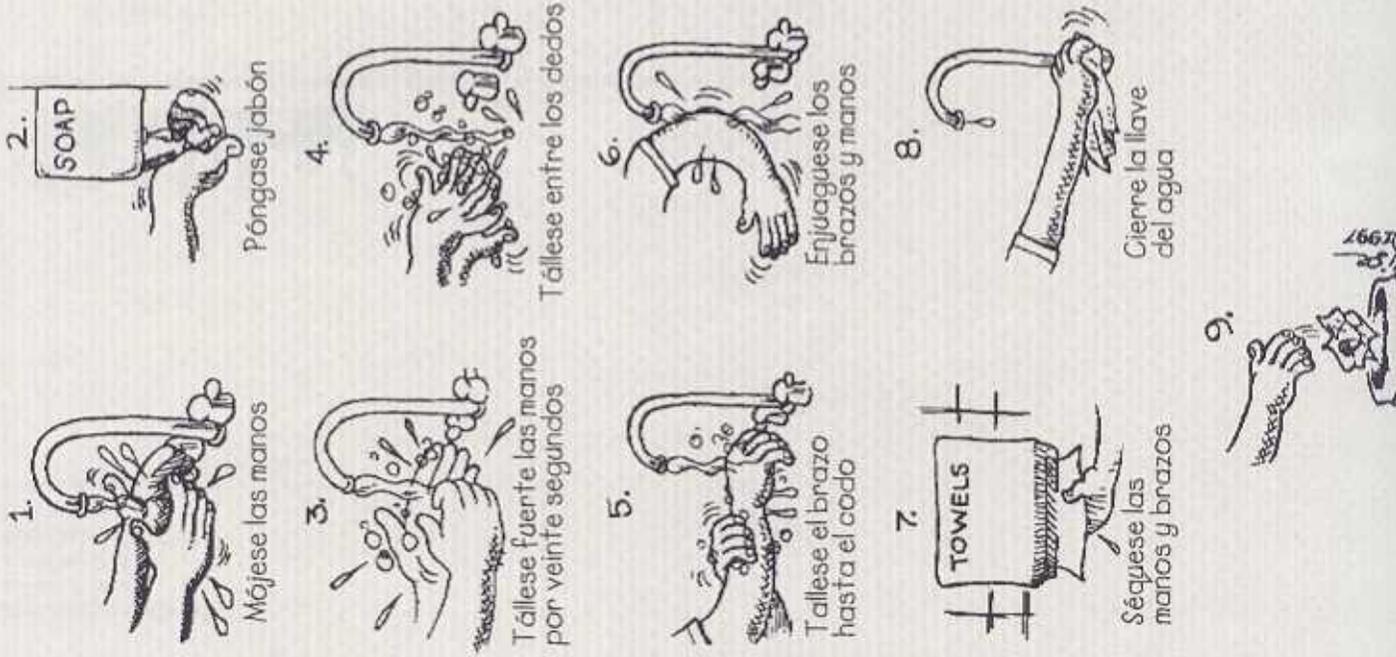
Los microbios más comunes que generan enfermedades causadas por alimentos pueden eliminarse mediante lavarse las manos de manera efectiva.

- *Hepatitis A*
- *Shigella*
- *Salmonella*
- *E. coli 0157:H7*
- *Campilobacteria*



**LOS DIEZ UTENSILIOS MÁS PELIGROSOS EN EL ÁREA PARA PREPARAR**

# ¿COMO LAVARSE?



1. Mójese las manos

2. Póngase jabón

3. Tállese fuerte las manos por veinte segundos

4. Tállese entre los dedos

5. Tállese el brazo hasta el codo

6. Enjuaguese los brazos y manos

7. Séquese las manos y brazos

8. Cierre la llave del agua

9. Séquese las manos y brazos

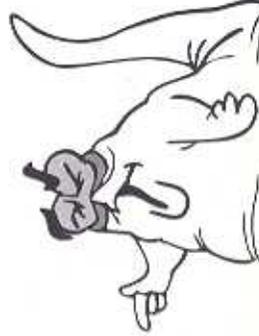
# ¿CUANDO LAVARSE?

Las manos deben lavarse después de:

- Usar el sanitario (baño)
- Toser, estornudar o usar un pañuelo
- Comer, beber, fumar o tomar un descanso
- Tocar heridas, quemaduras, o áreas infectadas en la piel
- Manejar equipo de cocina sucio, utensilios, platos o superficies de trabajo sucias
- Manejar carne o pollo sin cocinar

Las manos deben lavarse después de:

- Manejar alimentos listos para comerse, tales como:
  - panes
  - carnes frías
  - queso
  - frutas
  - vegetales, etc.
- Comer o ir a un descanso.



**Lavarse las manos previene enfermedades.**